

## VdK Ortsverband Heilbronn

Bericht über das kostenlose Mittwochabend-Referat  
vom 2. April 2014 im ARKUS

### Referent

Dr. Stefan Müller, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

### Thema

Burnout oder Depression?

Ursachen und Hintergründe von Burnout sowie vorbeugende Maßnahmen.

Die vierte Abendveranstaltung des VdK OV Heilbronn war sehr gut besucht. Das Thema selbst ist leider sehr populär und überall präsent. Der Vortrag war für Interessierte und Betroffene jedoch die Möglichkeit, vor Ort Dr. Stefan Müller direkt brennende Fragen stellen zu können.

Psychische Erkrankungen und damit die steigende Anzahl von Krankheitstagen sind allseits bekannt. Nach ICD-10 ist Burnout ein Problem der Lebensbewältigung.

Symptome dafür sind ein Zustand ausgesprochener emotionaler und physischer Erschöpfung sowie der Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen. Die Entwicklungsphasen sind Enthusiasmus, Stagnation, Frustration und Apathie. Burnout zeigt durchaus Symptome einer Depression im fortgeschrittenen Stadium.

Ursachen des Burnouts sind der Arbeitsbereich, der gesellschaftliche Bereich und das persönliche Umfeld. Dr. Müller schilderte sehr detailliert die einzelnen Bereiche. Ebenso, was man dagegen in der Prophylaxe macht: es geht um die Stärkung der eigenen Kompetenz, mit der sofort begonnen werden kann.

Burnout ist demnach ein Prozess der Entfremdung von eigenen Bedürfnissen!  
Es gilt die Wahrnehmung für sich selbst zu stärken, Selbstachtung und Achtsamkeit zu entwickeln und schädigende Lebensmuster zu erkennen.  
Es betrifft auch die Ent-Täuschung im wahrsten Sinne, nämlich von Hinterfragung der Rollenklischees und die Akzeptanz der eigenen Grenzen.

Was sind eigene Ziele? Präventionsmaßnahmen sind beispielsweise Grenzen setzen, Nein-Sagen lernen, Gespräche mit Freunden, Hilfsangebote annehmen, Pausen machen etc. In jedem Fall Mut zur Veränderung und Humor!

Dr. Müller stand im Anschluss für weitere Fragen zur Verfügung und so dehnte sich die Veranstaltung weit über den geplanten Zeitraum hinaus anhand der dringenden Fragen der Zuhörer. Er gab am Ende auch zahlreiche hilfreiche Literaturtipps weiter.

***Im Mittelpunkt der Mensch.***